

۱۵۲۰۶۲۸

هوالمعلیم ۲۴ ر ۱۰ ر ۹۶

کتاب کار

در مسیر درمانگر شدن

تمیناد خودارزیابی، خود مراقبتی و خود بهبودی
برای متخصصان بهداشت روان

جفری ای. کاتلر

ترجمه‌ی میرجواد سید حسینی



سرشناسه: کاتلر، جفری، ۱۹۵۱ - م.

Kottler, Jeffrey A

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار در مسیر درمانگر شدن: تمرینات خودارزیابی، خودمراقبتی و خودبهبودی برای متخصصان بهداشت روان/ جفری ای. کاتلر؛ ترجمه‌ی میرجواد سیدحسینی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۶۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The therapist's workbook: self-assessment, self-care, and self-improvement exercises for mental health professionals, ۱۹۹۹.

یادداشت: باب دیگر کتاب حاضر تحت عنوان "روان‌درمانی روان‌درمانگران" با ترجمه امین قشلاقی... [و دیگران] توسط نشر سخنوران در همین سال منتشر شده است.

عنوان دیگر: تمرینات خودارزیابی، خودمراقبتی و خودبهبودی برای متخصصان بهداشت روان.

عنوان دیگر: روان‌درمانی روان‌درمانگران.

موضوع: روان‌درمانگران — فشار روانی کار

موضوع: Psychotherapists — Job stress

موضوع: روان‌درمانگران — بهداشت روانی

موضوع: Psychotherapists — Mental Health

موضوع: دلزدگی — پیشگیری

موضوع: Burn out (Psychology) — Prevention

شناسه افزوده: سیدحسینی، میرجواد، ۱۳۴۴ -، مترجم

رده بندی ده گانه: ۴۷۰.۴۵۰:الف ۱۳۹۶ ک ۲۹/۴

رده بندی دیوید: ۶۱۶/۸۹۰۰۲۳

شماره کتابشناسی: ۴۸۱۱۲۸۵

عنوان: کتاب کار در مسیر درمانگر شدن
مؤلف: جفری ای. کاتلر
مترجم: میرجواد سیدحسینی
صفحه آرا: فرزانه هاشملو
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۵۵۰ نسخه
قطع: وزیری
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۶۹-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر بخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست مطالب

مقدمه	۵
بخش اول . واجه شدن با مسائل	۱۷
فصل ۱. درباره‌ی درمان‌گر بودن و عواقب ناشی از این انتخاب	۱۹
فصل ۲. لذت‌ها و امتیازات کار درمانگری	۳۱
فصل ۳. شناسایی منابع استرس	۴۵
فصل ۴. اذعان به شک و تردیدها، حدود عدم شکست‌ها	۶۷
فصل ۵. مراجعان در عنوان معلمان: تأثیر و تاثیر متقابل	۸۵
فصل ۶. معنابخشی به آن‌چه به عنوان درمانگر ارائه می‌دهید	۹۵
بخش دوم. از خودتان مراقبت کنید	۱۲۳
فصل ۷. رسیدگی به انتقال متقابل و سایر واکنش‌های شخص	۱۲۵
فصل ۸. اجتناب و مقابله با فرسودگی شغلی	۱۴۳
فصل ۹. سفری که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد	۱۵۱
فصل ۱۰. ایجاد و حفظ یک شبکه‌ی حمایت کننده	۱۶۱
بخش سوم . تمرین آن‌چه آموختید	۱۷۳
فصل ۱۱. دسترسی به لذت و شادی بیشتر در کار درمان	۱۷۵
فصل ۱۲. تقویت پیشرفت خلاقانه	۱۸۳
درباره‌ی نویسنده	۱۹۵
موضوع نما	۱۹۶

مقدمه

مدت‌های طولانی اعتقاد راسخ داشتم که یکی از امتیازات قابل توجه درمانگر بودن این است که در نتیجه‌ی این کار ما از فرصت‌های بسیاری برای رشد و یادگیری برخورداریم. هنگامی که برای اولین بار به رویه‌ی این کتاب کار به ذهنم خطور کرد، منظور من ایجاد ساختاری برای خودم در جهت معیارهای برای همه‌ی چیزهایی بود که در نتیجه‌ی تعامل با مراجعان (و همکاران) خواهم آموخت بودم. من در طول زندگی حرفه‌ای خود، برای استفاده از آنچه از مراجعانم (و به همراه آنها) آموخته بودم، به جست‌وجوی راه‌های متعدد موجود پرداختم. این کار به معنای مناسبت من مستمر، نه تنها در کار بالینی، بلکه در کیفیت تأثیر و تأثر آن در زندگی شخصی‌ام بود. همه‌ای نبود که چیز قابل توجهی در باره‌ی خودم یاد نگیرم؛ این یادگیری اغلب نتیجه‌ی تلاش با مراجعان، دانشجویان و ناظرانی است که به روش‌های مختلف از من می‌پرسیدند آیا واقعاً آنچه را که توصیه می‌کنم در زندگی خود نیز انجام می‌دهم؟

من بسیاری از تمرینات این کتاب را به عنوان راهی طراحی کردم که به ارزیابی و نظارت بر تغییراتی که در طول زندگی‌ام تجربه کرده‌ام کمک کند. به تنها به عنوان یک متخصص، بلکه به عنوان فردی که سخت در تلاش است تا آنچه را که به دیگران می‌آموزد در زندگی خویش نیز به کار ببرد. شاید شما نیز مثل من کتاب‌های متعددی در باره‌ی درمانگری مطالعه کرده باشید اما دریافته‌اید که بسیاری از ایده‌ها و آموزش‌های آنها دوام طولانی مدتی ندارند. بنابراین، قصد من ایجاد یک تجربه‌ی خواندنی بود که بسیار تعاملی‌تر و جذاب‌تر باشد، چیزی که شما را وادار به شخصی کردن محتوا و واکنش نسبت به آن کند به طوری که در پایان آن از رشد شخصی خود به عنوان یک متخصص، یک گزارش نوشتاری داشته باشید.

چرا باید این کتاب را بخوانید؟

شما دلیل خوبی برای خواندن این کتاب دارید. این کتاب ممکن است توسط کسی به شما داده و یا اختصاص یافته باشد یا به دلیل دادن نوید کمک به شما برای داشتن یک نگاه انتقادی و صادقانه در مسیر انتخاب خود (به عنوان درمانگر) و همچنین، پیامدهای این انتخاب توجه شما را به خود جلب کرده باشد.

علاوه بر این، این کتاب کاملاً مشابه کتاب‌هایی که از طریق مشارکت فعال خود در آن‌ها شرکت می‌کنید، نیست. به این معنا که شما خود نویسنده‌ی این کتاب خواهید بود زیرا لازم است که داستان‌ها، پی‌گیری آرمان‌های شخصی و رفتار حرفه‌ای خودتان را در آن بنویسید و من در طی این مسیر تنها راهنمای شما هستم.

در طول مسیر، مواردی که به شرح زیر خواهیم داشت، من شما را تشویق خواهم کرد تا به شناسایی، بررسی چیزهایی بپردازید که برای شما لذت‌بخش‌ترند و کمترین کار را می‌طلبند، سپس به تسلیم اهداف و تدوین برنامه‌ها می‌پردازیم بر این اساس که چه چیزی باعث می‌شود تا شما کاری را به طور مؤثری حرفه‌ای‌تر و شخصی‌تر انجام دهید. حتی اگر عمدتاً از دار خرد رنجی هستید این فرآیند به شما کمک خواهد کرد تا نسبت به آن چه انجام می‌دهید آگاه‌تر شوید که این امر برای دیگران مفیدتر و برای شما رضایت‌بخش‌تر خواهد بود.

دلایل چندی وجود که نشان می‌دهد وجود یک کتاب کار می‌تواند برای شما لازم باشد: نخست، شما ممکن است در این زمینه کار کرده و یا به یادگیری بیشتری در باره‌ی جهان درون کمک به دیگران، به خصوص به واقعیت‌های عملکرد درمانی علاقه‌مند باشید و یا ممکن است فردی باتجربه باشید که نگران است به روزانه‌ای هستید که با آن‌ها مواجهید و در جست و جوی ایجاد یک فضای کاری مفیدتر هستید. باید بگویم که پس از ۳۵ سال کار، اغلب احساس می‌کنم که حفظ انرژی و تمرکز بر روی کارم برای من سخت‌تر (و نه آسان‌تر) می‌شود. من از انجام و یا بیان دوباره و دوباره‌ی همان کارها و حرف‌های قبلی خسته شده‌ام. من گاهی اوقات از گوش دادن به خویش که پیامد تأثیر داستان‌های قدیمی مراجعان است، خسته می‌شوم. در حالی که زمانی هر مراجعه‌کننده‌ی جدید یک ماجراجویی هیجان‌انگیز و هر مشکل بالینی چالش جالبی برای مذاکره بود، اکنون به نظر می‌رسد که من جلسات مشابهی را بارها و بارها تکرار می‌کنم. بدیهی است، این نشانه‌ای روشن است که من کاری برای انجام دارم و این آن چیزی است که مرا به بازنگری بسیاری از سوالات و تمریناتی که در این کتاب کار مطرح کرده‌ام وامی‌دارد.

یکی از مشکلات در ساختار یک سفر تجربی برای درمانگران این است که درمانگران در محیط‌های متنوعی چون مدارس ابتدایی و متوسطه، سازمان‌های اجتماعی، یتیم‌خانه‌ها، سازمان‌های خیریه، مراکز بازپروری معزادان، بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها، مراکز بهداشتی، مراکز بحران، دانشگاه‌ها، سازمان‌های دولتی یا نظامی، شرکت‌ها و مطب‌های خصوصی کار می‌کنند. (به هر حال، این فهرستی از تمام مکان‌هایی است که من در آنها کار کرده‌ام!) هر محیطی چالش‌های منحصر به فرد خود را دارد. به عنوان مثال، کسانی که کار خصوصی دارند شاید مایل به نوعی حس استقلال و خودمختاری بوده‌اند اما اکنون، به خصوص در این دوران سخت اقتصادی، بین نقش خود به عنوان متخصص و کارآفرین احساس انزوای و شکاف می‌کنند. کسانی که متخصص خدمات اجتماعی پیشرو هستند، ممکن است از دلسوزی همکاران خود لذت ببرند، اما در عین حال (اغلب در شرایط غیرایده‌آل و با منابع محدود) مجبور به مقابله با جدی‌ترین و سرسخت‌ترین موارد بحرانی هستند.

ما اکنون دیگر به زمان یک روان‌نژندی با یک مراجع معمولی، در سطح متوسط رو به بالا و فردی سفیدپوست که با مسائل مربوط به احساس وحشت و نگرانی و انتقال میان‌سالی دست‌به‌گریبان است، روبه‌رو نیستیم. بیشتر از هر زمان دیگری، ما به لحاظ فرهنگی و اقتصادی با جمعیت «نوع» مواجهیم که با مجموعه‌ای از مشکلات دشوار از سوء مصرف مواد و خشونت خانگی گرفته تا استرس پس از سانحه و اختلالات گسستی دست‌به‌گریبان هستند. علاوه بر این، از آنجایی که مشکلات مطرح شده در حال جدی‌تر شدن هستند، ما زمان به مراتب کمتری برای کمک به مراجعان داریم. دستور کار امروزی درمان مختصر (یا سریع) است. کارایی و بوروکراسی ما را مجبور به توجیه آنچه انجام داده‌ایم و پس از آن دفاع از تصمیم‌گیری‌هایمان، می‌کند. با وجود تفاوت در رشته‌ها، تعلقات نظری، محیط‌های کاری و مراجعان ما، چند ویژگی نسبتاً جهانی وجود دارند که تقریباً بخشی از تجربه‌ی هر روان‌نگری محسوب می‌شوند. صرف‌نظر از سطح تجربه و محیط حرفه‌ای شما، این کتاب کار برای کمک به شما در نظر گرفته شده است تا:

- منابع اصلی استرس و تعارض در کار درمانی شما را آشکار کند.
- انگیزه، انرژی و خلاقیت شما را به عنوان درمانگر افزایش دهد.
- به موضوع انتقال متقابل و واکنش‌های شدید شخصی که در نتیجه‌ی فعالیت‌های‌تان در شما به وجود می‌آیند رسیدگی کند.
- جراحات شخصی شما را که در اثر فشار کاری و تداخل با پیامدهای حرفه‌ای در

شما ایجاد شده‌اند بهبود بخشید.

- مهارت‌های بالینی شما را ارتقاء دهد، به خصوص آن‌هایی که به شفاف‌سازی مشکلات موردی مربوط هستند.
- تأثیر و نفوذ شما به عنوان درمانگر را افزایش دهد.
- دانش و مهارت‌های شما را از حوزه‌های حرفه‌ای به غنی‌سازی کارآیی شخصی انتقال دهد.
- ابعاد شخصی و حرفه‌ای زندگی‌تان را با یکدیگر ادغام کند، به طوری که در رابطه با شغل و روابط خانوادگی خود احساس رضایت و طیب خاطر بیشتری داشته باشید.

این اهداف تماماً پیر وازانه هستند- هرچند بسیار متفاوت از اهدافی که شما ممکن است به مراجعان‌تان پیشنهاد کنید. در نظر گرفتن شکایت خاصی که ابراز می‌کنند (ارائه می‌دهید، نیستند. با وجود این، در غم دامنه‌ی گسترده‌ی آن‌ها، پیشرفت‌های قابل توجهی در دستیابی به این اهداف میسر است تا به عنوان یک فرد و یک متخصص، به مراقبت بهتری از خودتان بپردازید.

برنامه‌ی سفر

این سفری است که ما از اولین تجارب آموزشی خود، عهدہ گرفتیم. در ابتدا، بسیاری از ما احساس آرمان‌گرایی و نوع دوستی فوق‌العاده‌ی داشتیم می‌خواستیم خود را وقف شفای مراجعان کنیم به نحوی که جهان تبدیل به مکان بهتری شود. کمی بعد کشف (یا حداقل اذعان) کردیم که ما دارای برخی امیال شخصی نیز هستیم که ما را به سمت کمک به دیگران سوق می‌دهد. این انگیزه چندان به نجات جهان و همچنین نجات خودمان مربوط نبود. ترس ما از شکست، بی‌کفایتی، میان‌مایگی، هراس از تاریکی، از گم‌شدن و یا تنها ماندن، ممکن است ما را به سمت جست و جویی سوق دهد که به ما اجازه می‌دهد (حداقل بعضی وقت‌ها) احساس خود را کنترل کرده و مسئولیت آن را به عهدہ بگیریم. اگرچه فعالیت در راستای تخصص‌مان بسیاری از نیازهای ما را برآورده و علاقه‌ای را که در ابتدا به دنبال آن می‌گشتیم شعله‌ور می‌کرد، اما شور و شوق ما در طول زمان کم‌رنگ شد. تنها از طریق نظارت مستمر، آموزش، و شاید درمان و یا تجارب رشد شخصی است که می‌توانیم به حرکت خود ادامه دهیم. این همان جان معنایی است که

این کتاب ارائه می‌دهد که اگرچه نمی‌تواند جایگزین زندگی واقعی و تجربه‌ی رشد شخصی باشد، اما می‌تواند آن‌ها را تکمیل کند. از بسیاری جهات، حتی برخی مزایای انجام این سفر نیز بیش از یک زمینه‌ی خصوصی است.

همان‌طور که اشاره کردم، این یک کتاب تعاملی است که مستلزم مشارکت خود شما در این فرآیند است. همان‌طور که شما ندای درون خود را با مراجعان‌تان بازگو می‌کنید، رشد و تغییر پایدار نیز هنگامی شکل می‌گیرد که کارهای زیر توسط شرکت‌کنندگان انجام گرفته باشد:

- تأمل در آنچه گفته شده.
- شخصی کردن مفاد به طریقی که به مسائل فردی مربوط شوند.
- تطبیق ایده‌ها و مفاهیم با شرایط خاص زندگی خود.
- طرح ایده‌های چالش‌برانگیز به طوری که دربرگیرنده‌ی نیازها و ارزش‌های شخصی باشند.
- خنثی کردن حالت تدافعی، طوری که آغوش‌تان برای دریافت ایده‌های جدید باز باشد.
- ادغام مفاهیم جدید با طرح‌های موجود.
- تجربه‌ی عملی مطالب.
- کاربرد آنچه در موقعیت‌های مختلف آموخته‌اید.
- دعوت قابل توجه از دیگران برای همراهی با شما در این سفر.

البته این فرآیند برای اکثر درمانگران آشناست. قبل از این و تحمل تغییرات مطلوب، ابتدا دستیابی به کلیتی از طبیعت مشکلات لازم است.

قسمت اول این کتاب مراحل متوالی فرآیند ارزیابی را ارائه می‌کند که به شما در شناسایی منابع خاص شادی و مشکلات در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌تان کمک خواهد کرد. بخش دوم با پرداختن به زمینه‌های موردنظر و پیشنهاد راه‌هایی برای ایجاد لذت و رضایت بیشتر در کار درمان، به حل و فصل مشکلات و مسائل تعیین‌شده کمک می‌کند.

نحوه‌ی استفاده از این کتاب

احتمالاً درست مانند تجربه‌های خود شما، من بسیار از چالش کمک به مردم برای پوشش آنچه باید می‌آموختند و تبدیل آن به بخشی از زندگی خود ناامید شده‌ام. بیشتر

اوقات دانشجویان و یا مراجعان از ایده‌ای که در حال خواندن آن هستند و یا در یک جلسه‌ی سخنرانی شنیده‌اند، الهام می‌گیرند. آن‌ها مطیعانه یادداشت‌هایی را تهیه می‌کنند، مفاهیم را مطالعه می‌کنند و در باره‌ی احتمالات آینده هیجان‌زده می‌شوند؛ آنگاه به ایجاد برخی تغییرات در زندگی خود می‌پردازند.

به طور معمول، این تعهد تا زمانی پایدار می‌ماند که آن‌چه را که برای دوستان و یا اعضای خانواده‌ی خود انجام می‌دهند توضیح دهند، کسانی (دوستان یا خانواده) که ممکن است در خطر مشکلات مطرح شده قرار داشته باشند. شاید شما بتوانید یکی از تجربیات خود را در هنگام بازگشت از یکی از این کارگاه‌های هیجان‌انگیز و تلاشی را که پس از آن برای توضیح آن‌چه اتفاق افتاده دیگران به کار بدهید به یاد بیاورید که البته به نظر می‌رسید که تنها با خمیازه و یا سردرگمی دیگران مورد استقبال واقع می‌شد. ما به این نتیجه رسیدیم که بیشتر اوقات افراد ترجیح می‌دهند که همان‌طور که هستند باقی بمانند و زندگی معمول خود را متلاطم نکنند.

من مایل به پیشنهاد یک راه‌برد، با توجه به این کتاب کار تجربی هستم. اگرچه ممکن است شما کار خود را با ارائه‌ی بخش‌های مختلف و سپس تفکر در باره‌ی آن‌ها و نوشتن پاسخ‌های خود آغاز کنید، در نهایت شما می‌خواهید این مطالب را به فضای خانه برده و درباره‌ی آن‌ها صحبت کنید. شما به همان طریقی که سعی می‌کنید به طور نظام‌مند مشارکت خانواده و دوستان یک مراجع را به عنوان یک شبکه‌ی حمایت برای تغییرات برنامه‌ریزی شده جلب کنید، می‌توانید همین کار را در رابطه با خانواده، دوستان، و همکاران خودتان نیز انجام دهید: یعنی آن‌ها را در این فرآیند مشارکت دهید.

در طول سفری که با هم خواهیم داشت، من شما را به دیدن از مکان‌هایی دعوت می‌کنم که شاید آشنا به نظر برسند، و همچنین برخی مکان‌های دیگر که ممکن است مانند یک قلمرو بیگانه به نظر برسند. مانند هر تجربه از یک سفر دگرگون‌کننده، زمان‌هایی هست که شما ممکن است احساس گم‌گشتگی، ناامیدی، اشتباه و یا بی‌تابی کنید. کار من، به عنوان یک راهنما کمک به شما در طی این فرآیند است به طریقی که از امنیت لازم برخوردار باشید و در عین حال، انگیزه پیدا کرده و سرگرم شوید و مهم‌تر از همه، در نتیجه‌ی تلاش‌های خود تغییر کنید.

البته انجام تمام این کارها زمان‌بر خواهد بود. من می‌دانم زمان آن چیزی است که شما به فراوانی در اختیار ندارید. احساس نشستن مانند یک دانش‌آموز با یک دسته تکالیف برای انجام دادن، آخرین چیزی در جهان است که شما به آن نیاز دارید (اگرچه

حداقل به آن‌ها نمره‌ای داده نشده است).

با وجود این، همان‌طور که می‌دانید و تقریباً هر روز می‌گویید، تغییر سازنده و دگرگون‌کننده نیاز به کار دارد، کاری سخت و متعهدانه. بنابراین، این سؤال باقی می‌ماند که: چقدر حاضرید از خود و خودخواهی‌تان در این فرآیند سرمایه‌گذاری کنید. مایلید تا چه مقدار از زمان‌تان را صرف بررسی کار خود کنید، بررسی این که چه کاری می‌خواهید انجام دهید و چگونه می‌خواهید آن را انجام دهید؟

برخی راهبردهای خاص

بسته به بررسی سبک یادگیری و ترجیحات خودتان، و همچنین آن‌چه در حال حاضر در زندگی خود نیاز دارید، در این کتاب چندین روش ذکر شده که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید:

- هر هفته یک فصل مطالعه کنید و فعالیت‌ها و تمرین‌های آن را به آرامی و تأمل دنبال کنید. این فعالیت‌ها و تمرین‌ها را نه به عنوان تکالیفی برای انجام دادن، بلکه به عنوان پاداشی که به دست آورده‌اید تلقی کنید. طرح هر یک از پرسش‌ها برای کمک به شما در نظر گرفته شده تا در باره‌ی این که شما به عنوان درمانگر که هستید، بهترین قابلیت شما چیست، تمرین‌های بهتر شدن و رضایت‌بخش‌تر شدن کار و زندگی خود چه کاری می‌توانید انجام دهید، روایت خود را بیان کنید.
- همان‌طور که فرآیند درمان به طور کلی اغلب به نام‌ریزی نشده است، در جلسات لحظاتی با فرصت‌های غیرمترقبه پیش می‌آیند که بیشترین تأثیرگذاری را دارند. حتی در مواجهه با استادانه‌ترین برنامه‌ریزی، تألیفی شطقی، و ترسیم یک برنامه‌ی سفر متفکرانه، هر سفر متحول‌کننده با فرز و نشیب‌ها و پیچش‌های پیش‌بینی‌نشده و عواقب ناخواسته‌ای همراه است. برای ایجاد از مزایای این فرآیند، در حین جلسات نوشتن برنامه‌ریزی‌شده، نسبت به آن چه احساس، فکر و تجربه می‌کنید هشیار باشید. این خود تمرینات نیستند که حائز اهمیت‌اند بلکه آن‌چه اهمیت دارد میزان انگیزشی است که آن‌ها در درون شما به وجود می‌آورند، هنگامی که کمتر انتظار آن را دارید.
- برای آن دسته از شما که تمایل بیشتر به ساختار دارید (یا به عنوان کسی که تصمیم گرفته‌اید که در زندگی خود بیشتر به آن‌ها نیازمند باشید)، این کتاب کار، از طریق تهیه یادداشت در شما تعهدی نسبت به تکمیل تمرین‌ها ایجاد می‌کند که

در آن توجه شما به آنچه در کارهای روزانه خود یاد گرفته‌اید معطوف می‌شود: یک روز در هفته، پس از هر جلسه با مراجع، یادداشت کوتاهی در باره‌ی چیزی که در باره‌ی خود و یا در باره‌ی تأثیر شیوه‌ی درمانی که آموخته‌اید مطلبی بنویسید. حداقل به یکی از چیزهایی که در هر جلسه گفته و یا انجام داده‌اید و به طور خاص برای‌تان جالب بوده و همچنین یک چیز که نمی‌خواهید دوباره به همان طریق تکرار کنید، توجه خاص نشان دهید. در پایان هر هفته، علاوه بر تکمیل تکالیف با ارزش یک فصل، مطالبی را درباره‌ی چیزهایی بنویسید که از مراجعان خود آموخته‌اید، در باره‌ی این که چه چیزی در زندگی مهم است و چه چیزی در رفتار و تغییرات، بسیار حیاتی است.

اگرچه می‌توانید بسیاری از مسائل ارائه شده در این کتاب کار مواجه شده‌ام، به احتمال زیاد تجربه‌های شما مشابه با تجربه‌های من نیستند. برخی از فصول ممکن است بیش از دیگران مورد توجه شما واقع شوند، و این‌ها همان فصولی هستند که شما باید زمان بیشتری را به آن‌ها اختصاص دهید. با این حال من توصیه می‌کنم که حداقل بررسی بر مطالب ذکر شده در هر فصل داشته باشید. همان‌طور که از حرفه‌ی روان‌شناسان انتظار کاملی دارید، افراد اغلب از مسائلی که نیاز بیشتری به رسیدگی دارند، کاملاً ناآگاه هستند- تا زمانی که درمی‌یابند که توسط زمینه‌هایی که دیگر برطرف نمی‌شوند، به دام افتاده‌اند.

قسمت‌های جدید در چاپ دوم

کتاب کار درمانگر اولین بار در سال ۱۹۹۹ منتشر شد و به دلیل فرصتی که برای کشف عمیق برخی از مهم‌ترین، جالب‌ترین و نگران‌کننده‌ترین مسائل که حاصل بخشی از کار و زندگی ما به عنوان یک درمانگر هستند، فراهم می‌کند به طور مداوم مورد توجه متخصصان و دانشجویان قرار گرفت. اگرچه برای بررسی مسائل چالش‌آمیزی که هر هفته با آن‌ها روبه‌رو هستیم، ارزش قابل توجهی برای درمانگران باتجربه و حتی استادان فائلیم، اما به خصوص افراد تازه‌وارد در این حوزه، هنگام بررسی برخی از سخت‌ترین مشکلاتی که با آن‌ها رو به رو می‌شوند، احساس حمایت کرده و تشویق می‌شوند. به این ترتیب، این کتاب اغلب به عنوان یک «هدیه» به درمانگران ارائه شده و همچنین در انواع کلاس‌های روانشناسی، علوم اجتماعی، مشاوره، خانواده‌درمانی، خدمات انسانی و زمینه‌های مرتبط، به عنوان کتاب درسی استفاده می‌شود.

چاپ دوم بیشتر حال و هوای چاپ قبلی خود را حفظ کرده است. هم‌زمان، این چاپ به طور قابل توجهی برای پوشش انواع مسائل جدید به‌روز شده و گسترش یافته است. در حالی که کتاب کار قبلی عمدتاً بر سختی‌ها، چالش‌ها و دشواری‌های کار درمانی متمرکز شده بود، ویرایش جدید در این زمینه از تعادل بیشتری برخوردار است. علاوه بر این در فصولی که به مسأله‌ی استرس و معنای کارهای درمانی می‌پردازند، و درگیری روانی درمانگر، مدیریت تعارض، اذعان به شکست، و مقابله با فرسودگی شغلی را پوشش می‌دهند، فصول جدیدی در رابطه با قدردانی از امتیازات و شادی از آنچه انجام می‌دهیم، و همچنین یافتن معنایی عمیق‌تر درباره‌ی کار و شیوه‌ی زندگی به کتاب اضافه شده‌اند. بخش‌های جدید، اضافه شده تا به شما در موارد زیر کمک کند: (۱) کشف راه‌هایی تا مراجعان شما را به بزرگ‌ترین معلمان‌تان تبدیل کند. (۲) ادغام سفر و ماجراجویی با زندگی شخصی برای انگیزه بهتر از معالجات بالینی خودتان. (۳) افزایش خلاقیت و تازگی در جلسات؛ (۴) رسیدن به سازگاری بیشتر بین آنچه به دیگران توصیه می‌کنید و نحوه‌ی تمرین این مهارت‌ها و باورهای شما در زندگی خودتان. (۵) گسترش آنچه به معنی خدمت به دیگران تلقی می‌شود با درنظر گرفتن مسائل مربوط به عدالت اجتماعی. (۶) سرگرم‌کننده‌تر و جالب‌تر کردن کار درمانی و (۷) ایجاد یک شبکه‌ی حمایت‌کننده‌ی بهتر، برای ایجاد آخرین تغییرات - نه تنها در شما، بلکه برای مراجعان انجام دهید، بلکه در زندگی شخصی خودتان.

مخاطبین

این کتاب می‌تواند به عنوان یک کتاب درسی برای کلاس‌های مددکاری اجتماعی، مشاوره، درمان خانواده، روانشناسی، خدمات انسانی، و سایر زمینه‌های مرتبط استفاده شود. من در سراسر کتاب، از زبانی خشن استفاده کردم به طوری که محتوای کتاب یک رشته، روش و یا جهت‌گیری نظری خاص را ارائه نمی‌دهد. برخی مدرسان بسته به اینکه چگونه این سفر در زمینه‌ی رشد و توسعه‌ی دانشجو شکل گرفته است، از چاپ قبلی برای کار عملی، کارآموزی، و کلاس‌های کار، کلاس‌های نظری، و ترم مقدماتی خود استفاده کرده‌اند. این کتاب هر استادی را که مایل است دانشجویان به تأمل درباره‌ی مسائل این زمینه بپردازند و در راهبردهای فعال یادگیری شرکت کنند به خود جذب می‌کند. به این ترتیب تقریباً در هر کلاسی که در آن هدف تأمل در خود باشد می‌توان از این کتاب به عنوان یک متن تکمیلی بهره برد.

نکته‌ای برای دانشجویان

اگرچه بسیاری از پرسش‌ها و تمرین‌ها از خوانندگان می‌خواهند تا در باره‌ی تجارب خود با «مراجعان» مختلف صحبت کنند، اگر شما هنوز کار درمانگری خود را آغاز نکرده‌اید، می‌توانید به جای آن هر تجربه‌ای را که در آن به کسی کمک کرده‌اید، جایگزین کنید. روش دیگر این است که از آنجاکه هدف عمده‌ی این کتاب پرورش خلاقیت بیشتر است، من شما را به استفاده از تخیل خود برای تصور آنچه ممکن است در آینده برای تان رخ دهد تشویق می‌کنم. پس از گذشت سالها و کسب تجربه‌های لازم می‌توانید برای پروژه‌های آینده‌تان پاسخ‌هایی تهیه کنید.

به طور مستقیم، این کتاب برای درمانگرانی که در این زمینه کار می‌کنند نیز جذاب است، درمانگرانی که مایل به شرکت در دوره‌های تحلیل و اکتشاف خود هستند. مسائل مطرح شده و تمرینات ارائه شده برای درمانگران باتجربه، و همچنین افراد مبتدی جالب هستند. این از آن دست کتاب‌هایی است که حوزه‌های آموزشی، دانشگاه‌ها، مراکز مشاوره و سازمان‌های بهداشت روانی برای تمام کارکنان خود خریداری می‌کنند تا به آن‌ها نیرویی تازه ببخشند و آن‌ها را در شکلی از خودنظارتی درگیر کند. من حتی پس از چندین دهه کار، برای حفظ و یادآوری به رشد شخصی و حرفه‌ای خود، به طور دوره‌ای به بازنگری بسیاری از تمرینات این کتاب می‌پردازم.

کار بیشتری که شما می‌توانید انجام دهید

من به اندازه‌ی هر شخص دیگری در باره‌ی ارزش و ایمنی استفاده از کتابهای «خودپاری» بدون نظارت و دریافت راهنمایی در طول مسیر شک و تردید دارم. احتمالاً درمانگران بیش از اکثر مخاطبان، خطرات و محدودیت‌های آغاز یک سفر متحول‌کننده بدون مطالعه‌ی نقشه‌های دقیق و موثق از منطقه و اقدامات محتاطانه و ایمنی کمک گرفتن از یک راهنمای باتجربه را درک می‌کنند.

هرچند که برخی متخصصان بالینی ممکن است یک ماجراجویی انفرادی را ترجیح دهند که در آن، وظایف درمانی خود را با تأملات فردی تکمیل کنند، برخی دیگر ممکن است در چارچوب جلسات نظارتی، جلساتی با کارکنان، و یا دیگر برنامه‌ریزی‌های تعاملی با همکاران خود مایل به استفاده از آنچه انجام می‌دهند باشند. حتی ممکن است انجام این فرآیند به عنوان بخشی از نظارت همکاران و یا یک گروه حمایتی مداوم، مطلوب باشد؛ به طوری که فرصت‌هایی برای گفت‌وگو در باره‌ی فعالیت‌های انجام

شده، و همچنین برای ایجاد تعهدات عمومی آینده فراهم شود. آنچه اکنون باید روشن شود، این است که این یک کتاب تعاملی است، نه کتابی که صرفاً به مطالعه‌ی آن پردازید. برای تقویت قابل توجه و رشد مستمر در طول سفر خود به عنوان درمانگر و یاری‌دهنده دیگران، شما نیاز دارید که در باره‌ی این ایده‌ها با همکاران، همکلاسی‌ها، و عزیزان خود صحبت کنید. مهم‌تر از همه، شما نیاز به عمل کردن به آنچه آموخته‌اید دارید.

جفری کاتلر
هانتینگتون بیچ، کالیفرنیا

www.ketab.ir